

幸風苑

地域包括支援センター便り



幸風苑地域包括支援センター
〒212-0021 川崎市幸区都町64-1
☎044-556-4355

NEWS LETTER

幸風苑の「こうちゃん」



地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた高齢者に関する身近な**公的**な**相談窓口**です。
地域のみなさんが安心して生活が送れるように、ご相談を伺いご支援させて頂きます。
相談無料、**秘密厳守**です。
お気軽にご連絡下さい。

こ
んにちは。幸風苑
地域包括支援センターです

皆さん、美味しくご飯を食べられていますか？今回は訪問歯科衛生士として活躍している地域口腔サポート歯ブラシとスプーン代表 本間 久恵歯科衛生士にお口の話をお伺いしました。



歯科衛生士さんってどんなお仕事？



歯科医院で患者さんのお口の衛生を管理しています。歯石を除去したり、歯磨きの指導をしています。私は、歯科医師会の先生とお家へ訪問することがメインで、今まで1万3千回訪問をしてきました。



歯ブラシのポイントは？



食後20分～30分後に磨くことを推奨しています！忙しい場合は夜だけでも丁寧に磨いて下さい。1回の歯磨きは3分が目安です



続きは裏面へ

先月の新規相談

- | | |
|----------|-----------|
| 先々の不安…7件 | リハビリり……1件 |
| 物忘れ………1件 | 住まい………5件 |
| 介護負担……2件 | その他………1件 |
| 退院………1件 | |

川崎に引っ越してきたばかりで知り合いや頼れる人がいなくて不安という相談がよくあります。地域で役立つ情報などをご案内することも可能です。お気軽にご相談下さい。



歯周病ってなに？



歯ぐきに埋まっている歯の骨が溶けてしまう病気です。悪化すると歯が抜けてしまうことがあります。脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなりますのでとても注意が必要です。



歯周病になっているかどうしたらわかるの？



痛くも痒くもないので自分で発見するのは難しいです。定期的に歯医者さんで診てもらうことが大切です。



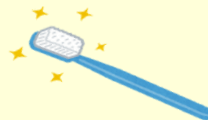
口臭やいびきでも相談に乗ってくれますか？



もちろんです。歯ぎしりや口内炎などお気軽に相談して下さい。ちなみに口臭は臭いによって対応が違ってきます。綺麗なガラスのコップに息を吹きかけて臭いを嗅ぐと自分で臭いをチェックできますよ。



みなさんに伝えたいことは



毎日食事を楽しんでもらいたいです。気づかないうちにお口の老化が進み、食べにくくなっていませんか？オーラルフレイルチェックや、歯科医院で口腔機能低下の診察やアドバイスをもらいましょう。そして人生の最期まで何が食べたいか考えた時に、それが食べられるようなお口を一緒に保っていきましょう。



悪くなってからではなく、早めに相談することが健康で美味しくご飯が食べられるコツなんですね。本間さんありがとうございました。これからもみんなのお口を守ってください。本間さんに質問したい方は幸風苑地域包括支援センターまでご連絡下さい。TEL:044-556-4355

